Mon médecin m'a prescrit de la cortisone…

La cortisone fait partie de la famille des corticoïdes, *hormones naturelles synthétisées par les glandes surrénales* (situées au pôle supérieur de chaque rein). Les corticoïdes sont également appelés corticostéroïdes.

Ces médicaments sont des anti-inflammatoires puissants et connus depuis très longtemps

Les médicaments qui contiennent de la cortisone sont proches des hormones naturelles mais plus puissants et plus spécifiques.
Après avoir pénétré dans les cellules, les corticoïdes vont entrer dans le noyau pour se fixer directement sur l'ADN. Au niveau de cette molécule géante contenant notre patrimoine génétique, leurs actions sont très diverses. Globalement, **ils réduisent la production des facteurs inflammatoires et immunitaires.**

J'ai peur de prendre de la cortisone !

Les corticoïdes sont des médicaments très efficaces et utilisés depuis longtemps. Ce qui veut dire que leurs avantages et leurs inconvénients sont bien connus. En respectant attentivement les précautions d'emploi de vos médicaments comme votre médecin ou votre pharmacien vous l'ont expliqué, vous ne risquez rien par rapport aux risques que vous prendriez si vous ne vous soignez pas !!

Il existe une multitude de produits, à action générale (comprimés, injectables) ou locale (aérosols, sprays nasaux, pommades, collyres)

Votre médecin vous a prescrit de la cortisone :

S'il s'agit d'un **aérosol**, d'un **spray pour le nez**, d'une **crème** ou d'une **pommade**, de **gouttes pour les yeux** (collyre), l'effet de ce médicament restera essentiellement **localisé au niveau de l'organe ciblé** (les bronches pour l'aérosol, le nez pour le spray, la peau pour les crèmes ou les yeux pour le collyre).

Concrètement, lors d'une utilisation locale, les effets indésirables seront quasi inexistants, à condition de bien respecter le mode d'emploi et les doses conseillées.

Par contre, s'il s'agit de **comprimés**, d'injections ou d'infiltrations, les effets du médicament seront perceptibles sur **l'ensemble de l'organisme**.

Lorsqu'ils sont pris en traitement court, ces médicaments sont rarement à l'origine de problèmes.
Lorsque le traitement doit être prolongé plusieurs mois ou plusieurs années, des effets secondaires peuvent se manifester.

Toutefois, si votre médecin vous a prescrit des corticoïdes par voie orale pendant une longue période, c'est que vous en avez besoin. **Les avantages de ce traitement pour vous seront donc plus importants que les inconvénients.**

Apprenez à respecter certaines précautions pour diminuer les inconvénients que vous pourriez ressentir.

Dans tous les cas, évitez l'automédication !

Pour les aérosols :

- *Bien comprendre et respecter le mode d'emploi du système d'inhalation* : votre pharmacien peut vous montrer les différentes étapes à suivre.
- *Se rincer la bouche* après l'inhalation pour éviter qu'un peu de médicament reste dans la bouche et provoque du muguet
- *Prendre son médicament tous les jours* et pas seulement en cas de difficulté respiratoire !! Les corticoïdes en inhalation sont des traitements de fond.

Pour les crèmes et les pommades :

(sauf avis médical)

- Limiter le nombre d'applications à *2 x par jour*
- *Ne pas appliquer quotidiennement plus de 3 semaines d'affilée*
- *Eviter de couvrir* avec un pansement occlusif
- *Ne pas appliquer sur une blessure ouverte, ou infectée.*

Pour les comprimés ou gélules à avaler :

- S'il n'y a qu'une seule prise prévue, il est préférable de prendre le traitement *le matin*
- Eviter les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, diclofénac, piroxicam,…)

Conseils supplémentaires lorsque les doses orales sont à prendre longtemps et/ou sont élevées :

- *Il ne faut jamais arrêter brutalement votre traitement* : cela risquerait d'entraîner une rechute de la maladie ou une complication propre au traitement !!
- Veillez à consommer suffisamment de laitages et à avoir une activité physique suffisante (au moins 30 minutes sur la semaine)
- Des *compléments de calcium et de vitamine D* vous seront conseillés par votre médecin ou votre pharmacien : c'est très important pour éviter de fragiliser vos os !
- Votre peau risque de devenir plus fine et fragile : *évitez les sparadraps* (en l'enlevant, la peau peut s'arracher) et préférez des bandages circulaires. Pensez à *bien désinfecter* la moindre écorchure !
- Si vous avez déjà développé de *l'acné*, une nouvelle poussée peut se produire. Des traitements locaux peuvent être utiles.
- Vous aurez sans doute plus d'appétit : veillez à *ne pas devenir boulimique*. Pensez à bien boire à chaque fringale.
- *Modérez votre consommation de sel*, cela vous aidera à ne pas faire de rétention d'eau.
- *Une faiblesse musculaire, des crampes*, peuvent apparaître : une kinésithérapie de tonification des muscles peut être une bonne aide.
- *Certains changements physiques seront peut-être visibles* : parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien ! La plupart de ces changements disparaîtront petit à petit à l'arrêt du traitement.
- *Certains vaccins ne peuvent pas être faits* quand on prend des corticoïdes à doses élevées : voyez avec votre médecin ou votre pharmacien
- Avertissez votre médecin et votre pharmacien de *tout nouveau médicament* que vous prenez : celui-ci pourrait interagir avec votre traitement

Consultez votre médecin rapidement :

- *En cas de fièvre !!*
- *Si vous avez des troubles ou une diminution de la vision*
- *Si vous souffrez d'oedèmes au niveau de la malléole*
- *Si vous avez une plaie qui ne cicatrise pas bien*
- *Si vous avez du brûlant à l'estomac*
- *Si vous subissez un stress important (traumatisme, intervention chirurgicale prévue,…)*

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

SSPF 2007

Posologie de mes médicaments:

Prénom : ……

Médicament	Mode de prise

Remarques :……

……

……

……

Tous droits de traduction, d'adaptation, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF